DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 10.

Lekcja gimnastyczna

wykonana przez reprezentacyjną drużynę sokolą Dzielnicy Wielkopolskiej na zlocie we Lwowie, z okazji 60-letniego jubileuszu „Sokoła-Macierzy".

Wejście ze śpiewem w kolumnie czwórkowej.

Sokoli lot a siłę lwią
Mieć winien każdy z nas,
By kraj osłonić piersią swą
Mógł, kiedy przyjdzie czas.

Nie straszny nam ni trud ni znój,
Jak w tan pójdziemy w każdy bój
I umie dzielna nasza brać
Za kraj swój żywot dać.

Kto narodowi siły swe
Poświęcić w pracy rad,
Sokołem ten się niechaj zwie,
Ten nam i druh i brat.

W pochodzie nic nie wstrzyma go,
Choć wichry, burze wokół wrą,
Igraszką mu jest walki trud
Za wolność, bratni ród.

Na rozkaz:

Oddział stój! zatrzymują się ćwiczący z lewej strony (dwójki), a ćwiczący z prawej (jedynki) wykonują jeszcze krok prawą nogą, poczem lewą w bok i dostawiają prawą nogę. Wszyscy ćwiczący podnoszą ramiona w przód, kryją i wyrównują odstęp i odległość.

Na rozkaz:

Ramiona w dół! ćwiczący opuszczają ramiona i rozpoczynają ćwiczenia.

I. Dziesięć podskoków o nogach prostych ramiona wdół.

II. Osiem podskoków na jednej nodze z wyrzutem drugiej w bok naprzemian, ręce na biodrach.

III. Jak pod II.

W czasie podskoków pod II i III dokonuje się rozstęp w kolumnę ćwiczebną.

IV. Przystawienie prawej nogi i ramiona w bok, poczem wymachy ramion w dół i w przód, w dół i w bok od 1 — 4.

V. 1. Krok lewą ramiona w dół i w bok,
2. krok prawą ramiona w dół i w przód,
3. krok lewą ramiona w dół i w bok,
4. wykrok prawą ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym łącznie z ćwierćobrotem w lewo.

VI. 1—4. Rytmiczne skłony w dół, ramiona środkiem nóg jaknajdalej w tył.

VII. 1. Biodra chwyć i wyprostuj plecy, skłon w przód,
2—4. powoli tułów prostuj.

VIII. 1. Przystaw prawą nogę ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i przodem w górę,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i przodem w górę,
5. ramiona w dół i w bok,
6. ramiona w dół,
7. pół obrotu w lewo.

IX. 1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. rozkrok w lewo, ram. w dół i w bok,
4. ramiona w dół i w przód.

X. Jak pod VI.

XI. Jak pod VII.

XII. Jak pod VIII, tylko dostaw lewą nogę i ćwierć obrotu w lewo.

XIII. 1—3. Dwa podskoki w miejscu, na trzy podskok do rozkroku i wymach ramion bokiem w górę z uderzeniem w dłonie nad głową.

W post. rozkrocznej, ręce na biodrach.

XIV. 1—6. Rytmiczne skłony w bok naprzemian.
1—3. skłony w dół na lewo, chwyt lewą ręką za

kostki lewej nogi, prawą rękę opiera się na ziemi.

1—5. Skręty tułowia w bok naprzemian z równoczesnem wymachem ramion w bok,

1—4. Skłony w dół na lewo, chwyt lewą ręką za kostki lewej nogi, prawą ręką opiera się na ziemi, po trzecim pogłębieniu skłonu, wyprostowanie tułowia i ręce na biodra.

XV. Jak pod XIV, tylko skłony w bok rozpoczyna się w prawo.

XVII. 1—6. Powoli opad (skłon) w przód i wyprostowanie tułowia.

XVIII. 1. Podskokiem nogi złącz, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół i w przód.

XIX. 1. Rozkrok w lewo, ramiona w dół i w bok,
2. postawa na palcach, ramiona w dół i w górę,
3. postawa na stopach, ramiona skurcz,
4. postawa na palcach, ramiona rzuć w górę,
5. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
6. ramiona w dół.

XX. Jak pod XIX, tylko rozkrok w prawo.

XXI. 1. Wypad w lewo w bok, tułów prosty, ręce na biodra,
2. ugnij prawą nogę (jak wypad w lewo), wyprostuj lewą,
3. ugnij lewą nogę, wyprostuj prawą,
4. przystaw lewą nogę.

XXII. Jak pod XXI tylko wypad w prawo w bok.

XXIII. 1. Lewe ramię w przód, prawe ramię w bok,
2. ramiona w dół i lewe w bok, prawe w przód,
3. ramiona w dół i lewe w przód, prawe w bok,
4. ramiona w dół i lewe w bok, prawe w przód,
5. rozkrok w prawo, ramiona w dół, lewa ręka na biodro, prawe ramię w bok i w dół do środka.

XXIV. 1—5. Wymach prawem ramieniem w górę zewnątrz ze skrętem tułowia w prawo.
6. przystaw prawą nogę, prawe ramię w przód, lewe ramię w bok, poczem jak pod XXIII i XXIV, tylko przeciwnie.

XXV. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w przód,
2. postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
3. przysiad podparty,
1. Wymach ramion w górę na zewnątrz,

2. wyprostowanie nóg w kolanach do skłonu w dół i powrót do przysiadu,
3. wysunięcie lewej nogi w bok,
4. powrót do przysiadu podpartego,
5. wymach ramion w górę na zewnątrz,
6. wyprostowanie nóg w kolanach do skłonu w dół i powrót do przysiadu,
7. wysunięcie prawej nogi w bok,
8. powrót do przysiadu podpartego.

XXVI. 1. Podskokiem rozkrok,
2. chwyt karku.

XXVII. 1—5. Rytmiczne skłony w dół,
6. pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych w rozkroku.

XXVIII. 1. Rzutem nóg przysiad podparty,
2. wysunięcie prawej nogi w bok.

XXIX. 1—6. Podskoki z wyrzutem nogi w bok,
7. wyrzut nóg w lewo z ćwierćobrotem w lewo do leżenia tyłem, ramiona w górę.

XXX. 1. Skłon w przód, chwyt za stopy i natychmiast pad na plecy, ramiona w górę.

XXXI. 1. Jedynki stają nad dwójkami w rozkroku,
2. jedynki skłon w przód, ręce opierają na kolanach, dwójki ramiona w przód, splatają palce i opierają ręce na karku jedynek.

XXXII. 1—4. Jedynki unoszą dwójki przez prostowanie tułowia do poziomu.

XXXIII. 1. Jedynki leżenie tyłem, opierają swe stopy o stopy dwójek,
2. dwójki stają w rozkroku nad jedynkami,
3. dwójki skłon w przód, ręce opierają na kolanach, jedynki ramiona w przód, splatają palce i opierają ręce na karku dwójek.

XXXIV. 1—4. Jak pod XXXII.

XXXV. 1. Dwójki siad, opierają swe stopy o stopy jedynek, które również siadają, ręce oparte za sobą.
2. Podpór klęczny jednakże ze zwrotem do przodu, nogi wysunięte w bok opierają się stopami o siebie.

XXXVI. 1—4. Wymach jednostronny ramion w bok ze skrętem tułowia w bok (dwójki wykonują wymach lewem, jedynki — prawem ramieniem).

XXXVII. 1—4. Jak XXXVI, tylko przeciwnie.

XXXVIII. 1. Przysiad podparty,
2. postawa rozkroczna, ramiona w bok.

XXXIX. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół i w przód,
4. podskok nogi złącz, ramiona w dół i w bok.
1. Przysiad, ręce oprzej na kolanach,
2. podskokiem postawa rozkroczna, ramiona bokiem w górę, uderzenie w dłoń,
3. ramiona bokiem w dół, uderzenie o uda,
4. ramiona skurcz,
5. ramiona rzuć w górę,
6. ramiona skurcz,
7. ramiona rzuć w bok.

XL. 1. Podskokiem nogi złącz, ramiona w dół,
2. krok do środka,
3. krok do środka, utworzenie rzędu, jedynki na przodzie,
4. dwójki ujmują w pasie jedynki.

XLI. 1—4. Jedynki półprzysiad i wyskok w górę, wymach ramion w górę zewnątrz, nogi w rozkroku. Dwójki podtrzymują jedynki w pasie.

XLII. 1. Jedynki przysiad, ramiona w górę — dwójki wykrok prawą (podpierają plecy i chwyt za ramiona jedynki).
2. okrężne naciąganie ramion w tył,
3. postawa zasadnicza,
4. półobrotu w lewo i jedynki ujmują w pasie dwójki.

XLIII. Jak pod XLI i XLII.

XLIV. 1. Rozkrok nazewnątrz,
2. powoli przysiad na jednej nodze (zewnętrznej), ręce na biodra,
3. powoli ramiona w górę nazewnątrz,
4. zwrot dłoni w dół.
5. powstań, ramiona w dół.

XLV. 1. Powoli przysiad na jednej nodze (wewnętrznej), ręce na biodra.
2. powoli ramiona w górę nazewnątrz,
3. zwrot dłoni w dół,
4. powstań, ramiona w dół,
5. ugnij nogę zewnętrzną,
6. przystaw nogę.

XLVI. 1. Na palcach stań,
2. powoli przysiad, ramiona w bok,

3. powoli ramiona w dół,
4. powoli ramiona w górę — ciągiem wzdłuż tułowia,

XLVII. 1. Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona rozchyl w górę nazewnątrz,
2. zwrot dłoni w dół,
3. powoli powrót na stopy i ramiona w dół.

Poręcze.

(Ćwiczenia dwójkami).

Na początku poręczy dochwyt na żerdzie z naskoku, spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — poskok o ramionach ugiętych — stanie na barkach — przewrót w przód — przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — stanie na rękach o ramionach prostych — zeskok przewrotem w prawo w bok.

Drążek.

(Ćwiczenia dwójkami).

Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem, zamachem — wymyk tyłem do siadu — pół obrotu w lewo do podporu przodem — spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zeskoku.

W kolumnie ćwiczebnej.

I. 1. Złączenie w dwójki,
2. zwrot do siebie,
3. wejście na barki współćwiczących (wstępują dwójki) i zwrot do przodu.

II. 1. powoli ciągiem ramiona w górę zewnątrz,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół,
5. zeskok w przód.

III. 1. Zwrot nazewnątrz (pierwszy w lewo, drugi w prawo),
2. pad do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych (padanie płynne),
3. odchylenie tułowia w tył do siadu na piętach, ręce pozostają na miejscu,
4. wysunięcie tułowia w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.

IV. 1. Rzutem nóg w przód, przysiad podparty i postawa zasadnicza,

2. krok w lewo w bok,
3. półobrotu w lewo,
4. krok w przód.

V. Jak pod I i II (wstępują jedynki na barki współćwiczących),

VI. Jak pod III.

VII. Jak pod IV od 1—3, na 4 jedynki półobrotu.

VIII. 1. Dwójki podpór klęczny, jedynki siad na dwójki,
2. jedynki skłon w tył, ramiona w górę,
3. jedynki tułów prostuj, ramiona w dół,
4. jedynki powstań, postawa rozkroczna, dwójki odchylenie tułowia w tył, do siadu na pięty, ręce pozostają na miejscu.

IX. 1—4. Jedynki skłon w przód, oparcie rąk na plecach dwójek i rytmiczne wgniatanie.

X. 1. Dwójki przemach nóg w przód do siadu,
2—5. wymachy ramion w górę nazewnątrz.

XI. 1. Postawa zasadnicza,
2. dwójki wykrok prawą, ramiona w bok, jedynki wykrok lewą, skłon w dół i oparcie rąk na ziemi,
3. jedynki stanie na rękach, nogi oparte na barkach dwójek, dwójki ujmują nogi jedynek,
4. dwójki skłonem w przód podnoszą jedynki do siadu na barkach,
5. zeskok w przód.

XII. Jak pod VIII — XI, tylko podpór klęczny wykonują jedynki.

XIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo,
2. równowaga na lewej, ramiona w górę,
3. postawa,
4. równowaga na prawej, ramiona w górę,
5. postawa,
6. ćwierćobrotu w prawo.

XIV. 1. Cwał bokiem w lewo i bieg,
2. cwał bokiem w prawo i bieg,

XV. 1. Siad tyłem do siebie, ramiona w górę,
2. rytmiczne skłony w przód i naciąganie współćwiczącego,
3. postawa przodem do siebie,
4. stanie na rękach (zewnętrzni) i zmiana.

Skoki mieszane.

1. Rozkroczny przez kozła.
2. Rozkroczny przez kozła płynnie.
3. Rozkroczny przez kozła i przewrót,
4. Przeskok płynnie przez nisko ustawioną skrzynię.
5. Przewrót przez nisko ustawioną skrzynię.
6. Skok narciarski, odbiciem jednonóż o nisko ustawioną skrzynię.
7. Wyskok rozkroczny przez kozła na skrzynię i przewrót.
8. Przeskok rozkroczny przez konia wszerz i wzdłuż (przez wielbłąda).

Rozstawienie w kolumnę ćwiczebną.

I. 1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół.

II. 1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę,
3. ramiona skurcz,
4. ramiona rzuć w bok.

III. Jak pod I i II.

IV. 1. Unik lewą, ramiona w przód w dół skrzyżowane przed sobą.
2—5. wymach ramion w bok z uniesieniem lewej nogi w tył.

V. 1. Klęczka na lewem kolanie,
2. podpór leżąc bokiem, prawa noga w bok,
3—6. wymach prawem ramieniem w bok.

VI. 1. Klęczka, ramiona w bok,
2. dłoń w górę,
3. powoli siad na pięty, ramiona w górę,
4. powoli skłon w dół, ramiona w górę,

VII. 1. Leżenie przodem o ramionach ugiętych.
2. powrót do siadu na pięty i rzutem przysiad podparty,
3. powstań, ramiona w bok.

VIII. Jak pod IV — VII, tylko unik prawą nogą.

IX. 1. Z przysiadu podpartego, ramiona w bok,
2. powoli powstań, ramiona w górę.
3. powoli przysiad,
4. powoli ramiona w bok.

X. 1. Powstań.
2. ramiona w dół i w przód,

3. krok do środka, ramiona w dół i w bok,
4. krok do środka, ramiona w dół i w przód,
5. krok do środka, ramiona w dół.

Marsz ze śpiewem.

Ramię do ramienia,
Do ramienia ramię,
Ciężko się spracuje, ciężko się spracuje,
Nim nas kto przełamie.

U Polski rubieży
Staniem wszyscy społem,
Szponem ku wrogowi, szponem ku wrogowi,
Ku ojczyźnie czołem!

Mocą jej i chwałą
Nasze są ramiona,
Nim nas wróg przełamie, nim nas wróg przełamie,
Wpierw u granic skona!

Fazanowicz.

Wzorce lekcji gimnastycznych dla młodzieży.

Zamieszczone w poprzednich numerach Dodatku Technicznego cztery wzorce lekcyjne, przeznaczone były dla młodzieży poniżej dziesiątego roku życia, to też zawierały one wiele ćwiczeń naśladowniczych. Następne wzorce przeznaczone są dla młodzieży po dziesiątym roku życia. Jest to okres, w którym można żądać od młodzieży poprawnego wykonywania ćwiczeń, należy tylko dobierać ćwiczenia proste i łatwe, umiejętnie je stopniować, przeplatać zabawami i grami, głównie masowemi dla wyrabiania współzawodnictwa i współdziałania. W ćwiczeniach uwzględnić należy ruchy wyrabiające siłę, giętkość, zwinność i orjentację.

WZORZEC 1.

Ćwiczenia rzędowe: Zbiórka w szeregu, w różnych miejscach sali (boiska); zwroty podskokami; marsz i zatrzymania.

Rozkazy:

Baczność! Chłopcy zwracają się do prowadzącego i przybierają postawę zasadniczą.

Spocznij!
W szeregu — zbiórka! Chłopcy szybkim krokiem podążają na miejsca i ustawiają się w szeregu, przybierając postawę spoczynkową.
Rozejść się!
Biegiem w szeregu — zbiórka!
Podskokiem w lewo — zwrot!
Podskokiem w prawo — zwrot!
Podskokiem w tył — zwrot!
Równy krok oddział — marsz!
Oddział — stój!

Uwagi:

1. Przy zbiórkach chłopcy powinni ustawiać się przed prowadzącym, a nie za nim, jak stosuje się często według wojskowego regulaminu „musztry".

2. Przy nauczaniu marszu w rzędzie powinno się zwracać baczną uwagę na krycie i odstęp, w tym celu używa się rozkazów: *Kryj!* i *Odstęp — sprawdź!*

Utworzenie kolumny dwójkowej.

Maszerujących w rzędzie chłopców kieruje się środkiem sali (boiska) i kiedy pierwszy chłopiec zbliża się do przeciwnego końca sali, wtedy na rozkaz:

Pierwszy na lewo, drugi na prawo — marsz! Zachodzi pierwszy na lewo, a drugi na prawo i obchodząc salę wzdłuż dłuższych jej boków, przy spotkaniu, które powinno nastąpić w środku krótszego boku sali, pierwsi dwaj tworzą dwójkę i idą środkiem sali. Następni łączą się podobnież w dwójki w tem samem miejscu i idą za pierwszą parą, uważając na krycie i odstęp.

Pochód ze śpiewem.

Już od samego początku należy przyzwyczajać chłopców, aby śpiew rozpoczynali po wykonaniu czterech kroków. W czasie tych pierwszych kroków podaje się im tempo, które utrzymuje się podczas pochodu ze śpiewem.

Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Po ukończonym śpiewie, kieruje się oddział środkiem sali i, tak samo jak poprzednio, gdy pierwsza dwójka dojdzie do przeciwnego końca sali, wydaje się rozkaz:

Pierwsza dwójka na lewo, druga na prawo — marsz!

Dwójki rozchodzą się nazewnątrz i obchodzą salę wzdłuż jej dłuższych boków. Przy spotkaniu, które jak poprzednio, powinno nastąpić w środku krótszego boku sali łączą się w czwórki i tworzą kolumnę czwórkową postępującą środkiem sali. Następnie gdy pierwsza czwórka zbliży się do przeciwnego końca sali, wtedy na rozkaz:

Pierwsza czwórka — stój!

pierwsza czwórka zatrzymuje się a pozostałe dochodzą i sprawdzają odstęp przez podniesienie ramion w przód, poczem następuje rozkaz:

Ramiona w bok, od środka — odstąp!

chłopcy podnoszą ramiona w bok i rozsuwają się nazewnątrz, biorąc odstęp na odległość wyciągniętych w bok ramion.

Opuszczenie ramion odbywa się na rozkaz:

Ramiona — w dół!

Następnie zwraca się kolumnę w lewo i wykonuje się rozstęp w bok na rozkaz:

Ramiona w bok w lewo — odstąp!

Po utworzeniu kolumny ćwiczebnej, prowadzący staje na podwyższeniu względnie w takich miejscach skąd ma dokładny przegląd całego oddziału i przeprowadza ćwiczenia wstępne w kolumnie.

Skurcze i rzuty ramion — ćwicz!
Ramiona skurcz — raz!
rzuć w górę — dwa!
skurcz — trzy!
rzuć w bok — cztery!
ramiona w dół — pięć!
Podskoki w miejscu — ćwicz!

Chłopcy wykonują podskoki w miejscu na palcach o nogach złączonych, ramiona opuszczone swobodnie. Po wykonaniu 8 — 10 podskoków, na rozkaz:

W rozkroku — stań!

rozrzucają chłopcy nogi w bok i stają w postawie rozkrocznej.

Ramiona bokiem w górę i klaśnięcie w dłoń — ćwicz!

Chłopcy wymachem ramion bokiem w górę uderzają w dłonie nad głową i opuszczają ramiona bokiem w dół.

Ruchy te wykonuje się w rytmicznem tempie na „Raz!“ ramiona w górę i uderzenie w dłoń na „Dwa!“ ramiona w dół, poczem na rozkaz:

Na ziemię — siad!

Chłopcy podskokiem łączą nogi i wykonują siad, wyrzucają nogi w przód, poczem na rozkaz:

Powstań!
powstają i przybierają postawę zasadniczą.
W postawie rozkrocznej, rytmicznie.
Ramiona w górę — raz!
Skłon w dół, chwyt za stopy — dwa!
Tułów prostuj, ramiona w dół — trzy!
Ramiona w górę — raz!
Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz!

Chłopcy wykonują krótkie rytmiczne ruchy odrzuceniem ramion w tył, a po wykonaniu 8 — 10 razy na rozkaz:
Ramiona w dół — dwa! opuszczają ramiona.

U w a g a:

Przy podnoszeniu ramion w górę w postawie rozkrocznej, młodzież, dzięki słabym mięśniom brzusznym, zabardzo wygina się w lędźwiach: należy przy tym ruchu baczną na nią zwracać uwagę i nie wytrzymywać w powyższej postawie.
Rytmiczne skłony w bok — ćwicz!
Skłon w lewo w bok — raz!
Rzutem tułowia skłon w prawo w bok — dwa!
po wykonaniu 6 — 8 skłonów na rozkaz:
Dość! Podskokiem przysiad podparty — raz!
podskokiem powstań do rozkroku, ramiona w bok — dwa!
Po wykonaniu 3 — 4 podskoków do rozkroku, wykonuje się przysiad wolny na rozkaz:
Biodra — chwyć!
Powoli powstań — raz!
postawa na stopach, ramiona w dół i w bok — dwa!
zwrot dłoni w górę — raz!
powoli ramiona w górę — dwa!
ramiona w dół — trzy!
Złączenie do środka, utworzenie rzędu i przećwiczenie ćwiczeń równoważnych na kładkach z pomocą współćwiczących.

Zwieszenia postawne na łacie, drążku, poręczach lub drabinie poziomej ustawionej na wysokość głowy.

Chłopców należy podzielić na oddziały w zależności od tego ilu może wykonać ćwiczenie jednocześnie i ustawia się oddziały tak, aby się mogły szybko i bez przeszkadzania sobie wymieniać.

Na rozkaz:

Pierwszy oddział do przyrządu — marsz!
podchodzą chłopcy z pierwszego oddziału do przyrządu i za-

trzymują się w postawie zasadniczej w odległości jednego kroku, następnie na rozkaz:

Chwyt! opierają ręce na przyrządzie nachwytem.

1. Na palcach stań, raz! — przysiad zwieszony dwa! — powstań — trzy! — postawa zasadnicza — cztery!

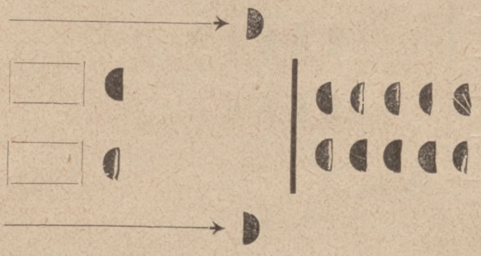
Po powtórzeniu 3 — 4 razy ćwiczenia na rozkaz:

Zmiana! odchodzi pierwszy oddział na miejsce, a drugi staje przy przyrządzie.

2. Na palcach stań i przysiad zwieszony — raz! — wyrzut nóg w przód do zwieszenia postawnego — dwa! — przysiad zwieszony — trzy! — postawa zasadnicza — cztery!

3. Na palcach stań i przysiad zwieszony — raz! — zwieszenie postawne — dwa! — opuść lewe ramię, zwieszenie leżąc bokiem na prawej ręce — trzy! — dochwyt lewą — cztery! — przysiad i postawa zasadnicza — pięć!

Przewroty w przód. Chłopcy ustawieni w 2 — 4 rzędach, wybiegają na znak dwójkami lub czwórkami równocześnie i wykonują przewrót na materacu, poczem wracają na miejsce t. j. na koniec swego rzędu.



Myśliwy (zabawa).

Jednego z chłopców wyznacza się na myśliwego, pozostali stanowią zwierzynę.

Myśliwy otrzymuje piłkę i widoczną odznakę.

Na dany znak, myśliwy strzela piłką w zwierzynę, która rozbiega się na wszystkie strony. Trafiony przez myśliwego, staje się jego pomocnikiem(lecz wolno mu strzelać w pozostałą zwierzynę po przywdzianiu odznaki).

Tak myśliwemu, jak i jego pomocnikom, nie wolno z piłką biegać, natomiast wolno im podawać ją sobie.

Po wystrzelaniu wszystkich, ostatni staje się myśliwym i zabawa toczy się dalej.

Uwaga: Piłka nie powinna być nazbyt mocno napompowaną, aby nie odbijała zbyt wysoko i daleko.

Po skończonej zabawie ustawia się chłopców w kolumnę ćwiczebną na rozkaz:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Biodra chwyć, podskokiem w rozkroku — stań!

Skręt tułowia rzutem w lewo — raz!
skręt tułowia rzutem w prawo — dwa!

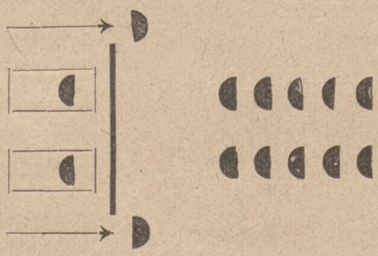
Skręty tułowia wykonuje się rytmicznie, a po wykonaniu 6 — 8 razy, rozkaz *Dość!*

Dwójkami do siebie — zwrot!
Ramiona za sobą — spleść!

Walka kogutów — ćwicz!
chłopcy zakładają ramiona w tył, przysuwają się do siebie podskokami na jednej nodze i uderzają o siebie barkami.

Ustawienie do skoków przez kładkę.

Do skoków ustawia się chłopców w kolumnie dwójkowej lub czwórkowej przed kładką tak, że pierwsi stają w odległości czterech kroków.



Na rozkaz:

Z rozbiegu trzech kroków skok — raz!
wybiega pierwsza dwójka lub czwórka, wykonuje przeskok ponad kładką i przybiera postawę zasadniczą. Na hasło „*dwa*"! wybiega następna czwórka i wykonuje skok jak poprzednia, a pierwsza czwórka rozchodzi się nazewnątrz i biegiem wraca na koniec oddziału i t. d.

Po skończonych skokach ustawia się chłopców w kolumnę ćwiczebną.

Ramiona w bok — raz!

Rytmiczne odrzucanie ramion w tył — ćwicz! po wykonaniu 8—10 rzutów ramionami w tył utrzymując ramiona poziomo, rozkaz: *Dość!*

Podskokiem w rozkroku — stań!

Skłony w lewo w bok i prostowanie tułowia — ćwicz!

Skłony w bok i prostowanie tułowia wykonuje się rytmicznie. Chłopcy wykonają za każdem odliczeniem „*Raz!*“ „*Dwa!*“ i t. d. skłon w bok i wyprostowanie tułowia; ręce posuwają się po zewnętrznej stronie ud.

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w lewo, wykonuje się to samo w prawo.

Podskokiem przysiad podparty — raz!
Biodra chwyć — dwa!
powoli powstań — trzy!
ramiona w dół — cztery!
Złączenie kolumny ćwiczebnej odbywa się na rozkaz: *Do środka — złącz!* chłopcy cwałem zsuwają się do środka, równają w czwórkach i kryją.

Ze śpiewem, równy krok oddział — marsz!

(F.).

Z naczelnictwa Związku.

Na posiedzeniu naczelnictwa Zw. w dniu 25 września b. r. druh naczeln. Fazanowicz złożył sprawozdanie z 6 tyg. kursu gimnastycznego dla druhów w Gorlicach, dwutygodniowego kursu gimnastycznego dla druhen w Kozłówce i z zawodów związkowych w Poznaniu. Druhna Korewina—z kursu p. w. dla druhen w Grzędiczach pod Grodnem.

Ponieważ sprawa kursów związkowych nasunęła kilka wniosków, które należy obszerniej omówić, postanowiono na wniosek druha vicepr. Maksysia, dyskusję odłożyć do następnego posiedzenia.

Druh Dr. Drabczyk podjął się opracować szczegółowe zestawienie statystyczne z pomiarów dokonanych na druhach kursistach w Gorlicach.

Zdając sprawozdanie z zawodów Związkowych w Poznaniu, zaznaczył druh naczeln. Fazanowicz, że należy dążyć aby zawody Związkowe odbywały się w Warszawie. Tegoroczne zawody dały bardzo dobre wyniki — szkoda tylko, że były słabo obesłane przez Dzielnicę Małopolską i Śląską. Dzielnica Krakowska nie przysłała na zawody nikogo.

Polecono druhowi naczelnikowi, by zbadał przyczyny słabego obesłania zawodów i nieobecności Dzielnicy Krakowskiej. Druh naczelnik przyrzekł zbadać tę sprawę podczas tegorocznego przeglądu dzielnic.

Omawiając przygotowania do Amsterdamu druh naczelnik

Fazanowicz podaje do wiadomości, że przerobił z delegatami wszystkich Dzielnic ćwiczenia dla druhów i, że w większych środowiskach każdej Dzielnicy będą się przygotowywali druhowie, którzy staną do zawodów klasyfikacyjnych. Termin zawodów zaproponuje naczelnik na następnem posiedzeniu. Ćwiczenia pokazowe druhen opracował druh Czyżewski. Przygotowaniem zastępu druhen zajmie się Dzielnica Mazowiecka.

Ćwiczenia wolne dla druhen na zlot Związkowy w 1929 r. jeszcze nie gotowe. Postanowiono, by na następne posiedzenie naczelnictwa Związku autorowie okazali ćwiczenia już przygotowane, postanowiono zwrócić się do druha Czyżewskiego, by przybył do Warszawy z dwiema druhnami dla okazania ćwiczeń.

Pokazy ćwiczeń wolnych odbędą się w sokolni przy ul. Skierniewickiej o godz, 17-ej. Salę do ćwiczeń zamówi druh naczeln. Noskiewicz.

Druh naczeln. Fazanowicz przedłożył do zatwierdzenia rozkład przeglądu Dzielnic, a mianowicie:

16 października b. r. Dzielnica Krakowska
30 i 31 października b. r. Dzielnica Małopolska
6 listopada b. r. Dzielnica Mazowiecka
20 listopada b. r. Dzielnica Śląska
27 listopada b. r. Dzielnica Pomorska
8 grudnia b. r. Dzielnica Wielkopolska.

Na przegląd składają się: lekcje gimnastyczne i omówienie tychże, ćwiczenia zlotowe i do Amsterdamu.

Przyjęto wnioski druha naczeln. Noskiewicza.

1. By zamiast wydawania dyplomów zawodnikom, zaprowadzić albumy zawodnicze, do których wpisywanoby wszystkie osiągnięte zwycięstwa zawodników. Jako widomą oznakę wręczać każdorazowo pamiątkowe żetoniki.

2. Wprowadzić przymusowe ubezpieczenie ćwiczących, rozpoczynając od naczelników i przodowników.

Oba powyższe wnioski szczegółowo opracowane przedłoży druh naczeln. Noskiewicz Zw. Wydz. Technicznemu do zatwierdzenia.

(—)

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.